

**TINGKAT KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 2 PLAYEN KABUPATEN GUNUNGKIDUL
TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Haidari Mawla
NIM. 12601241087

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Haidari Mawla, NIM 12601241087 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2016

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized loop followed by a horizontal line and a small mark.

Heri Purwanto, M.Pd
NIP 19531216 198103 1 001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016" yang disusun oleh Haidari Mawla, NIM 12601241087 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI


Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		16/8-16
Ermawan Susanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		11/8 2016
Dr. Sri Winarni	Penguji I		16/8-16
F. Suharjana, M.Pd	Penguji II		11/8 16

Yogyakarta, Agustus 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001 ♂

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, Juni 2016

Yang menyatakan,



Haidari Mawla
NIM. 12601241087

MOTTO

1. *Kehormatan manusia adalah pengetahuannya. Orang-orang bijak adalah suluh yang menerangi jalan setapak kebenaran. Di dalam pengetahuan terletak kesempatan manusia untuk keabadian. Sementara manusia bisa mati, kebijakan hidup abadi. (Khalifah Saidina Ali bin Abu Thalib)*
2. *Jangan takut gagal, karena kegagalan akan menguatkanmu menjadi pemenang. (Penulis)*

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua yaitu Bapak Muzamil dan Ibu Sri Suyanti yang selalu mengasuh dan mendoakan dengan penuh kasih sayang dan tanpa pamrih
2. Ketiga kakak saya, Yuni Arfiatin, Fahri Kurnia Arif dan Fendi Ilmawan, serta kedua adik saya Dian Kurnia Sari dan Elvita ‘ilmi Faradisa yang saya cintai

**TINGKAT KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 2 PLAYEN KABUPATEN GUNUNGKIDUL
TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh:

**Haidari Mawla
12601241087**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi belum adanya pemetaan nilai untuk senam lantai guling depan kelas VII SMP Negeri 2 Playen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen yang berjumlah 128 siswa dari 4 kelas dan sampel penelitian yang digunakan berjumlah 64 siswa dari 4 kelas dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan guling depan. Uji validitas instrumen menggunakan rumus korelasi *product moment* sebesar 0,662. Uji realibilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha* dan *Cronbach* sebesar 0,863. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukan bahwa Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016 yang terdiri dari 64 siswa terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat terampil, 39 siswa (60,9%) dalam kategori terampil, 16 siswa (25%) dalam kategori kurang terampil, dan 9 siswa (14,1%) dalam kategori sangat kurang terampil.

Kata kunci: *keterampilan, guling depan, SMP Negeri 2 Playen*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi izin dan kesempatan untuk Kuliah di FIK UNY.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Ketua Program Studi PJKR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak, AM. Bandi Utama, M.Pd. Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd, Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Keluarga besar SMP Negeri 2 Playen yang telah membantu kelancaran dalam proses penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PJKR B 2012 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)	9
2. Pengertian Keterampilan	10
3. Pengertian Senam	11
4. Pengertian Senam Lantai	13
5. Pengertian Senam Lantai Guling Depan	14
6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Belajar Senam Lantai Guling Depan	18
7. Karakteristik Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen	22
B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	24

BAB III. METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	29
E. Uji Coba Instrumen	35
F. Teknik Analisis Data.....	37
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	43
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi.....	45
C. Keterbatasan Penelitian	46
D. Saran	46
 DAFTAR PUSTAKA	48
 LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen.....	27
Tabel 2. Jumlah Siswa yang Dijadikan Sampel	28
Tabel 3. Kisi-kisi Rubrik Unjuk Kerja.....	32
Tabel 4. Format Penilaian Guling Depan.....	34
Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Validitas	36
Tabel 6. Kategori Tingkat Keterampilan Guling Depan Berdasarkan Rentang Norma Skor Baku	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kasar Hasil Penelitian Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Guling Depan.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Berguling ke Depan dari Sikap Awal Jongkok.....	15
Gambar 2. Berguling ke Depan dari Sikap Awal Berdiri	16
Gambar 3. Latihan Menggulingkan Badan Model I	16
Gambar 4. Latihan Menggulingkan Badan Model II	17
Gambar 6. Latihan Menggulingkan Badan Model III.....	17
Gambar 7. Latihan Menggulingkan Badan Model IV	17
Gambar 8. Latihan Menggulingkan Badan Model V	18
Gambar 9. Latihan Menggulingkan Badan Model VI	18
Gambar 10. Komponen dan Proses Penelitian Kuantitatif	26
Gambar 11. Grafik Data Kasar Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen	40
Gambar 12. Histogram Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS	51
Lampiran 2. Surat Ijin Uji Coba Penelitian	52
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	53
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	56
Lampiran 5. Daftar Peserta Kelas VII SMP Negeri 2 Playen	57
Lampiran 6. Data Penelitian Siswa SMP Negeri 2 Playen	59
Lampiran 7. RPP	67
Lampiran 8. Uji Coba Validitas dan Reliabilitas	72
Lampiran 9. Uji Hasil Deskriptif	73
Lampiran 10. Hasil Uji Kategori	74
Lampiran 11. Dokumentasi	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kurikulum merupakan segala kesempatan untuk memperoleh pengalaman yang dituangkan dalam bentuk rencana yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran di sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (Tim Dosen,dkk, 2010:37). Dalam perjalanan sejarah kurikulum sejak tahun 1945, kurikulum pendidikan nasional telah mengalami perubahan yaitu pada tahun 1947, 1952, 1964, 1968, 1975, 1984, 1994, 2004 (KBK), 2006 (KTSP) dan yang terbaru yaitu kurikulum 2013. Perubahan tersebut merupakan konsekuensi logis dari terjadinya perubahan sistem politik, sosial budaya, ekonomi, dan iptek dalam masyarakat berbangsa dan bernegara.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah sebuah kurikulum operasional pendidikan yang disusun oleh, dan dilaksanakan di masing masing satuan Pendidikan di Indonesia. KTSP secara yuridis diamanatkan oleh Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Wawan S.Suherman,dkk . 2014). KTSP merupakan salah satu pedoman yang harus dimiliki oleh setiap guru untuk menyiapkan peserta didik ke arah yang lebih baik. KTSP merupakan sebuah dokumen yang akan diimplementasikan sebagai panduan proses pembelajaran, baik di kelas maupun di luar kelas. Di dalam KTSP terdapat beberapa macam materi pembelajaran terkait mata pelajaran umum

diantaranya PAI, PKn, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, IPA, IPS, Seni Budaya, dan PJOK , Muatan Lokal seperti Bahasa Daerah dan TIK dan pengembangan diri.

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan merupakan bagian dari kurikulum yang harus disampaikan kepada peserta didik oleh guru pendidikan jasmani olahraga. Proses pelaksanaan pembelajaran harus sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui aktifitas jasmani (Depdiknas, 2004:2) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan di jenjang tingkat sekolah seperti di SD, SMP, SMA. Di Sekolah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan materi atau bahan ajar yang harus ditempuh oleh siswa .

Materi dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah ruang lingkupnya meliputi aspek-aspek yang terdiri dari permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas akuatik, aktivitas luar kelas, dan pendidikan kesehatan. Dalam aktivitas pengembangan beberapa hal hal yang dipelajari antara lain tentang latihan kekuatan otot dan daya tahan otot, latihan untuk kelenturan persendian dan latihan untuk daya tahan paru dan jantung. Renang merupakan salah satu bentuk pelajaran yang ada di dalam aktivitas akuatik. Sepak bola, bola voli, basket adalah beberapa permainan yang sering diajarkan di sekolah.

Di SMP N 2 Playen mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat diminati oleh para siswa. Selain itu, para siswanya sangat berminat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga didukung oleh lengkapnya sarana dan prasarana yang ada di SMP N 2 Playen. Selain SMP N 2 Playen memiliki sarana yang lengkap dan letaknya strategis, SMP N 2 Playen juga dekat dengan lapangan sepak bola dan gedung serbaguna untuk olahraga sehingga sangat mendukung jalannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler juga diadakan pada sore hari di luar jam sekolah. Banyak siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan untuk siswa kelas VII SMP N 2 Playen bermacam-macam, antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, bola tangan, lempar lembing, senam dan masih banyak lainnya. Dari beberapa materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang akan di bahas pada penelitian ini adalah aktivitas senam dengan materi senam lantai guling depan.

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2000:9), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan

menanamkan nilai-nilai spiritual. Senam bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak, selain itu senam dapat pula menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak pesertanya. Dasar-dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum. Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Agus Mahendra, 2000:12, senam dibagi menjadi 6 macam, yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum. Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan, salah satu diantaranya senam lantai.

Senam Lantai atau *floor exercises* merupakan salah satu rumpun senam yang gerakan-gerakannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. (Muhajir, 2007: 69).

Aktivitas senam sudah diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah antara lain guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), *split*, *hanstands*, *balance*, dan meroda. berdiri dengan kepala (*kopstand*), sikap lilin, kayang, guling lenting, berdiri dengan kedua telapak tangan dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dari beberapa materi

senam lantai yang diajarkan di sekolah, peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu Guling depan (*Forward roll*). Guling depan tercantum dalam standar kompetensi SMP kelas VII SMP Negeri 2 Playen kurikulum KTSP yaitu 9. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, serta dalam kompetensi dasar yaitu 9.1. Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai-nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru di SMP N 2 Playen, materi senam lantai guling depan diajarkan pada kelas VII semester genap, sedangkan siswa kelas VII merupakan peserta didik baru yang berasal dari Sekolah Dasar (SD). Siswa baru SMP N 2 Playen berasal dari sekolah dasar yang ada di Kecamatan Playen dan sekitarnya. Materi senam lantai guling depan telah diajarkan di sekolah dasar sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar.

Dari beberapa sekolah yang peserta didiknya masuk ke SMP N 2 Playen tentu memiliki pengetahuan dan keterampilan melakukan senam lantai yang berbeda. Dari hasil observasi peneliti ke Sekolah Dasar di Kecamatan Playen yang peserta didiknya masuk ke SMP N 2 Playen, banyak ditemukan perbedaan satu sama lain terkait dengan pembelajaran senam lantai guling depan. Hal ini dikarenakan sarana pembelajaran senam lantai guling depan yang kurang memadai. Matras yang digunakan banyak yang sudah tidak layak digunakan karena sudah tipis dan juga berlubang. Selain itu masih ada yang belum memiliki matras sehingga menggunakan kasur UKS untuk

melakukan guling depan. Pembelajaran yang seharusnya sesuai dengan SK dan KD tidak berjalan sesuai dengan pedoman. Beberapa sekolah juga tidak selalu mengajarkan guling depan pada tiap tingkatan, melainkan hanya 1 sampai 2 kali pertemuan selama di Sekolah Dasar. Sebagian dari sekolah lainnya juga belum mengajarkan materi senam lantai guling depan.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan mengenai keterampilan senam lantai guling depan, apa yang siswa kelas VII ketahui tentang senam lantai guling depan masih murni apa yang didapat dari Sekolah Dasar, selain itu belum adanya data tentang nilai senam lantai guling depan di kelas VII SMP Negeri 2 Playen akan dijadikan nilai acuan awal untuk pembelajaran guling depan berikutnya maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahannya sebagai berikut :.

1. Sarana dan prasarana senam lantai guling depan yang belum lengkap.
2. Beberapa siswa belum pernah mengenal dan melakukan guling depan.
3. Belum diketahuinya tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta mempertimbangkan keterbatasan waktu, dan biaya, serta agar penelitian ini terfokus, maka penelitian ini hanya dibatasi pada masalah belum tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “seberapa tinggi tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik yang bersifat praktis maupun teoritik.

1. Manfaat teoritik

Yaitu memberikan sumbangan kepada penelitian maupun pihak di luar peneliti, sehingga dapat memperdalam kajian tentang tingkat keterampilan siswa dalam melakukan guling depan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi siswa dalam proses pembelajaran senam lantai, khususnya materi guling depan.

b. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga dalam memotivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)

Menurut Oemar Hamalik dalam Dodi Herdiyanto (2015:6) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Unsur-unsur dalam sistem pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah peserta didik, suatu tujuan dan suatu prosedur kerja untuk mencapai tujuan. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang

berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Depdiknas, 2006: 78).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai orang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

2. Pengertian Keterampilan

Menurut Lutan dalam Ikhwan Prayogi (2013:10), keterampilan dapat dipahami sebagai indikator tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Soemardi,dkk dalam Bahrudin Wurdan (2015:9), keterampilan sama artinya dengan cekatan. Terampil atau cekatan adalah kepandaian melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan dengan cepat dan benar. Seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cepat tapi salah tidak dapat dikatakan sebagai orang terampil. Demikian pula apabila seseorang dapat melakukan sesuatu dengan benar tetapi lambat, juga tidak dapat dikatakan sebagai orang yang terampil.

Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan (Sukadiyanto dalam Yoga Dwi S.P, 2013:9). Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2011:550) dijelaskan keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti mahir dan cekatan dalam menyelesaikan tugas, sedangkan keterampilan diartikan sebagai kemahiran dan kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Menurut Valley dalam Komarudin (2015:8) menjelaskann bahwa keterampilan (*skills*) adalah kualitas yang ingin dicapai.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori dalam domain psikomotor. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebaian tubuh. Tingkat koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukannya cukup kompleks. Keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaanya akan semakin efisien.

3. Pengertian Senam

Pengertian senam menurut Peter H. Werner dalam Agus Mahendra (1999/2000:9) adalah bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Dalam buku *Encyclopedia*

Americana Internationale yang dikutip oleh K. Mahmudi Sholeh (1991/1992:5) disebutkan bahwa senam adalah suatu latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan keterampilan yang dilaksanakan dengan cara berirama.

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2000:9), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual.

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), senam dibagi menjadi 6 macam, yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum. Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan, salah satu diantaranya senam lantai, (Agus Mahendra, 2000:12) Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terencana untuk meningkatkan daya tahan, kelentukan, kekuatan dan koordinasi untuk menjaga kesegaran jasmani, diantaranya senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum

4. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Senam Lantai atau *floor exercises* merupakan salah satu rumpun senam yang gerakannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas, karena saat melakukannya tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Menurut Yanto Kusyanto (1996:16), senam lantai (*Floor Exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan. Menurut Roji (2006:112) yang dimaksud senam lantai guling depan yaitu gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang.

Macam-macam gerakan senam lantai meliputi : guling ke depan (*forward roll*), guling ke belakang (*backward roll*), lompat harimau (*tiger sprong*), lenting tangan (*hands stand overslag*), meroda, lompat jongkok, lenting tangan putar (*round off*), lenting tangan ke belakang (*flik flak*), keseimbangan lutut berguling (*squat roll*), lompat kangkang, berdiri dengan kepala (*kopstand*), kayang (*brug*), sikap lilin, salto ke depan (*Summer vault*), salto ke belakang (*Back Summer vault*), guling lenting (*roll kiek*), lompat ikan (*snuck*).

(<http://seputarpendidikan003.blogspot.co.id/2015/03/pengertian-senam-lantai.html>)

Ciri-ciri senam menurut Agus Mahendra (2000:16) adalah sebagai berikut:

- a. Apik, rapi, pasti, anggun.
- b. Gerakannya ritmis dan harmonis.
- c. Banyak menggunakan fisik dan motorik.
- d. Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan.
- e. Menggunakan kegiatan-kegiatan yang menantang dirinya sendiri.
- f. Menggunakan gerakan yang ekspresif.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan bentuk latihan tubuh yang dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras yang terdiri dari berbagai unsur gerakan yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik, kemampuan gerak, menguatkan tubuh bagian atas, dan mengembangkan kualitas sikap serta gerakannya apik, rapi, pasti dan anggun.

5. Pengertian Senam Lantai Guling Depan

Guling depan merupakan materi di dalam olahraga senam. Guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan matras kemudian mengguling dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Roji (2007:113-114) mengemukakan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggang dan panggul bagian belakang.

Langkah-langkah guling depan dari sikap jongkok menurut Roji (2007:113-114) yaitu:

a. Tahap persiapan

Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

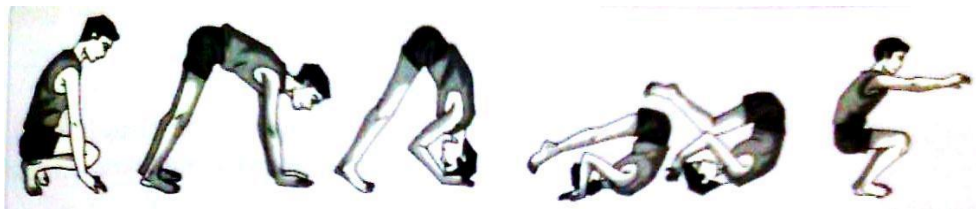
b. Tahap gerakan

Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai

dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

c. Akhir gerakan

Kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke arah depan.



Gambar 1. Cara Berguling ke Depan dari Sikap Awal Jongkok

(Sumber: Roji. 2007:113)

Setelah menguasai dari tahap persiapan jongkok, kemudian lakukan berguling dari tahap persiapan berdiri. Gerakan berguling depan dari sikap berdiri dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Tahap persiapan

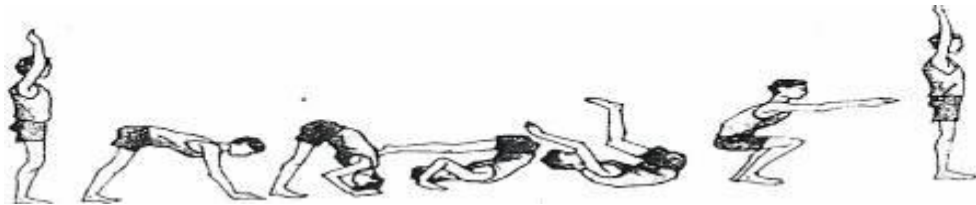
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan.

b. Tahap gerakan

Letakkan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

c. Akhir gerakan

Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. Kedua lengan lurus ke atas samping telinga. Pandangan ke depan atas.



Gambar 2. Berguling ke Depan dari Sikap Awal Berdiri
(Sumber: Roji, 2007:113)

Model Pembelajaran berguling ke depan :

a. Model I

Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut: kedua kaki dan lutut rapat, lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada. Condongkan badan ke belakang bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.



Gambar 3. Latihan berguling ke depan model I
(Sumber: Roji, 2006:115)

b. Model II

Membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras). Adapun cara melakukannya sebagai berikut: Kedua kaki dan lutut rapat lalu di peluk dan dirapatkan ke dada, jatuhkan badan ke belakang dengan kedua

kaki di peluk dan dagu dirapatkan ke dada. Angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok



Gambar 4. Latihan membulatkan badan model II
(Sumber : Roji, 2006:115)

c. Model III

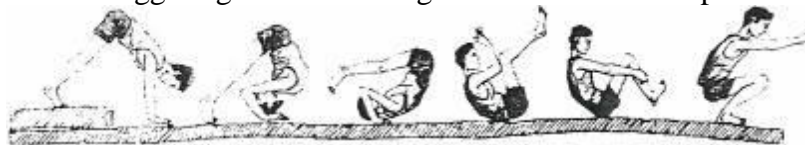
Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut : Berjongkok kedua telapak tangan menempel matras. Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukan kepala diantara kedua sikut ditekuk. Gulingkan badan ke depan dan dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut dirapatkan ke dada.



Gambar 5. Latihan menggulingkan badan model III
(Sumber : Roji, 2006:116)

d. Model IV

Menggulingkan badan dengan merendahkan tumpuan kedua tangan



Gambar 6 Latihan menggulingkan badan model IV
(Sumber : Roji, 2006:116)

e. Model V

Bermain menggulingkan badan dari sikap berdiri kangkang tanpa tumpuan kedua telapak tangan.



Gambar 7. Latihan menggulingkan badan model V
(Sumber : Roji, 2006:117)

f. Bermain menggunakan badan berpasangan sambil berpeganngan kedua pergelangan kaki



Gambar 8. Latihan menggulingkan badan model VI
(Sumber Roji, 2006:117)

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Belajar Senam Lantai Guling Depan

Aktivitas belajar setiap individu berbeda-beda dan tidak selamanya berjalan dengan lancar, ada seseorang butuh waktu sebentar untuk memahami dan mengerti, namun adapula yang membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kepentingan yang sama. Selain itu kadang setiap individu mempunyai kemampuan yang terbatas dalam melakukan sesuatu. Hambatan-hambatan inilah yang menjadikan siswa kurang mampu dalam proses pembelajaran.

Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kakuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Sehingga kemampuan adalah sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Kemampuan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terletak di dalam diri seseorang Menurut Rochman Natawidjaya (1984: 21-22), membagi faktor-faktor yang terletak di dalam dirinya (faktor intern) antara lain:

- a. Kurangnya kemampuan dasar yang dimiliki oleh murid. Kemampuan dasar (intelektensi) merupakan wadah bagi kemampuan tercapainya hasil belajar). Jika kemampuan ini rendah maka hasil yang akan dicapai pun akan rendah pula, dan ini akan menimbulkan kesulitan belajar.
- b. Kurangnya bakat khusus yang mendasari kegiatan belajar tertentu. Karena bakat merupakan dasar untuk mencapai tingkat hasil belajar tertentu maka murid yang kurang atau tidak berbakat dalam suatu kegiatan belajar tertentu, kemungkinan akan mengalami kesulitan belajar.
- c. Kurangnya motivasi atau dorongan untuk belajar. Tanpa motif yang memadai, murid akan banyak mengalami kesulitan belajar, karena motif ini merupakan faktor pendorong.
- d. Situasi pribadi tertentu emosional yang dialami murid. Misalnya pertentangan yang dialami dalam dirinya, situasi kekecewaan (frustasi).
- e. Faktor-faktor jasmaniah, seperti cacat tubuh, gangguan kesehatan, gangguan penglihatan, pendengaran, kelainan jasman dan sebagainya.
- f. Faktor-faktor bawaan, seperti buta warna, kidal, cacat tubuh, dan sebagainya.

Faktor yang terletak diluar dirinya (faktor eksternal) baik yang terdapat di sekolah, maupun dimasyarakat antara lain :

- a. Faktor lingkungan sekolah yang kurang menunjang proses belajar seperti kurang memadainya : cara mengajar, sikap guru, kurikulum atau materi yang dipelajari, perlengkapan belajar yang kurang, cara evaluasi, ruang belajar, situasi sosial di sekolah, dan sebagainya.

- b. Situasi dalam keluarga yang kurang menunjang proses belajar seperti: kekacauan rumah tangga, kurang perhatian orang tua, dan sebagainya.
- c. Lingkungan sosial yang kurang memadai seperti pengaruh negatif dari pergaulan, situasi masyarakat yang kacau, gangguan kebudayaan seperti film, bacaan-bacaan dan sebagainya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang. Menurut Agus Mahendra (2000: 20-22), dalam teori belajar gerak terdapat keterampilan yang mendukung pembelajaran senam sebagai berikut:

a. Keterampilan Lokomotor

Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan lari, lompat, berjingkat, *leaping*, dan *sliding*. Dalam senam gerak-gerak tersebut sangat penting digunakan, karena hakekatnya hampir seluruh keterampilan atau gerakan senam merupakan gerakan lokomotor, seperti skip, handspring, baling-baling atau *flic-flac*. Gerak lokomotor dalam senam terutama sangat diperlukan untuk memperoleh momentum *horizontal*, seperti berlari pada saat melakukan awal.

b. Keterampilan Nonlokomotor

Keterampilan Nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi-posisi berbeda dengan tetap tunggal di satu titik. Contoh gerakan nonlokomotor melenting, meliuk, membengkok dan bertumpu. Dalam senam, keterampilan nonlokomotor banyak dipakai dengan pengembangan kelentukan dan lebih banyak mendapat penekanan, karena berhubungan dengan penguasaan keterampilan.

c. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif adalah keterampilan untuk memanipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh, tangan, kaki atau kepala.

Keterampilan yang termasuk didalamnya adalah menangkap, melempar, memukul, menendang dan mendribbling.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan keterampilan gerak yaitu terdiri dari keterampilan gerak lokomotor yaitu gerak yang berpindah tempat, gerak nonlokomotor yaitu gerak yang tidak berpindah tempat, dan gerak manipulatif yaitu keterampilan yang memanipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh, tangan, kaki atau kepala.

Faktor Pendukung Bagi Keberhasilan Penguasaan Keterampilan Senam dalam keterampilan senam untuk dapat berhasil dalam penguasaan gerakan setidaknya harus memiliki dua faktor pendukung. Agus Mahendra (1999: 30-34) yaitu :

- 1) Kualitas fisik, yang meliputi kelentukan, kekuatan, power dan daya tahan
 - a) Kelentukan
Kelentukan sangat penting dalam senam berkenaan dengan:
 - (1) Jarak yang luas dari kelentukan penting untuk keindahan, irama, dan keanggunan gerak
 - (2) Banyak keterampilan senam memerlukan kelentukan derajat tinggi sebelum dapat ditampilkan
 - (3) Kelentukan yang baik akan menurunkan kemungkinan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh
 - b) Kekuatan
Kekuatan adalah sejumlah daya yang dihasilkan oleh suatu otot ketika itu berkontraksi. Dalam penampilan senam kekuatan mempunyai manfaat langsung :
 - (1) Keselamatan: Pesenam yang lebih kuat akan mampu mencegah terjadinya cedera
 - (2) Keterampilan: Banyak keterampilan senam tidak ditampilkan tanpa kekuatan lebih
 - (3) Mendukung kemampuan lain: Kemampuan seperti kecepatan, daya tahan, power, dalam batas tertentu tergantung pada kekuatan

- c) Daya ledak (power)
Power adalah atribut fisik yang paling dominan yang diperlukan dalam senam. dalam hal ini bahwa pesenam harus menggerakkan tubuhnya secara cepat, sehingga memerlukan kekuatan dan kecepatan secara simultan.
- 2) Kualitas motorik, yang meliputi keseimbangan dan orientasi ruang
 - a) Keseimbangan
Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan titik berat badan dekat dengan tubuh atau memperkecil sudut bidang tumpu. Dalam hal ini unsur keseimbangan merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam senam.
 - b) Orientasi Ruang
Orientasi ruang adalah kemampuan seseorang untuk bisa merasakan dan berfungsi dalam situasi-situasi seperti :posisi jongkok, berguling belakang dan pada saat berdiri.

7. Karakteristik Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen

Menurut Harold Albert dalam Husdarta dan M Yudha Saputra (2000:57), remaja adalah periode atau masa remaja itu didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa depan. Anak SMP kela VII termasuk remaja awal karena mereka berumur 13-15 tahun. Masa remaja awal antara usia 11-13 tahun sampai 14-16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14-16 tahun, sampai usia 18-20 tahun (Husdarta & M Yudha Saputra, 2000:58). Menurut Husdarta dan M Yudha Saputra (2000:77) bahwa remaja memerlukan berbagai aktivitas fisik yang dapat memberikan rangsangan supaya tubuhnya dapat berkembang secara serasi, sehingga perlu diberikan berbagai aktivitas fisik seperti olahraga perorangan, olahraga berpasangan, olahraga beregu, dan lain sebagainya.

Siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen cenderung aktif dalam akyivitas fisik baik ketika pembelajaran formal maupun non formal

Sebagian besar siswa kelas VII mengikuti pembelajaran olahraga dengan antusias, selain itu siswa kelas VII juga mengikuti ekstrakurikuler seperti sepak bola, bola voli maupun basket. Husdarta dan M Yudha Saputra juga mengemukakan bahwa aktivitas tersebut bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata, melainkan juga sangat penting perkembangan daya fisik dan kreativitas. Sukintaka (1992:45) anak tingkat SMP dengan jenjang umur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
- 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis dan Mental.

- 1) Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan rumah.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa siswa SMP kelas VII SMP Negeri 2 Playen telah memasuki masa remaja, dimana masa tersebut merupakan masa peralihan

dari kanak-kanak ke masa dewasa sehingga mereka memiliki sifat mencoba-coba hal yang baru, mudah terpengaruh dan sebagainya. Supaya kaum remaja dapat terhindar dari hal-hal yang *negatif* dan dapat tumbuh secara serasi baik segi *kognitif*, *afektif*, maupun *psikomotornya*, maka perlu adanya suatu arahan kepada remaja untuk melakukan dan terlibat dalam suatu aktivitas positif, salah satunya adalah dalam kegiatan olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

- a. Hasil penelitian Afri Bernanda Cinta Dea (2013) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SDN 3 Pengasih”, hasil penelitiannya menunjukkan 6% siswa kategori sangat tinggi, 27% siswa kategori tinggi, 31% siswa kategori sedang, 29% siswa kategori rendah, dan 7% siswa kategori sangat rendah.
- b. Hasil penelitian Dody Herdiyanto (2015) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas VII SMPN 1 Purworejo,” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 96 siswa terdapat 35 siswa (36,5%) berkategori baik, 32 siswa (33,3%) berkategori sedang, 20 siswa (20,8%) berkategori kurang, 9 siswa (9,4%) berkategori sangat kurang.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah, sarana dan prasarana senam lantai guling depan sangat dibutuhkan di setiap sekolah. Matras merupakan salah satu

peralatan yang digunakan untuk melakukan guling depan. Beberapa sekolah dasar yang ada di Kecamatan Playen belum memiliki sarana seperti matras. Sebagai gantinya beberapa sekolah menggunakan kasur UKS untuk pembelajaran guling depan. Beberapa sekolah lainnya memiliki matras tetapi dengan kondisi yang kurang baik seperti berlubang ataupun sobek.

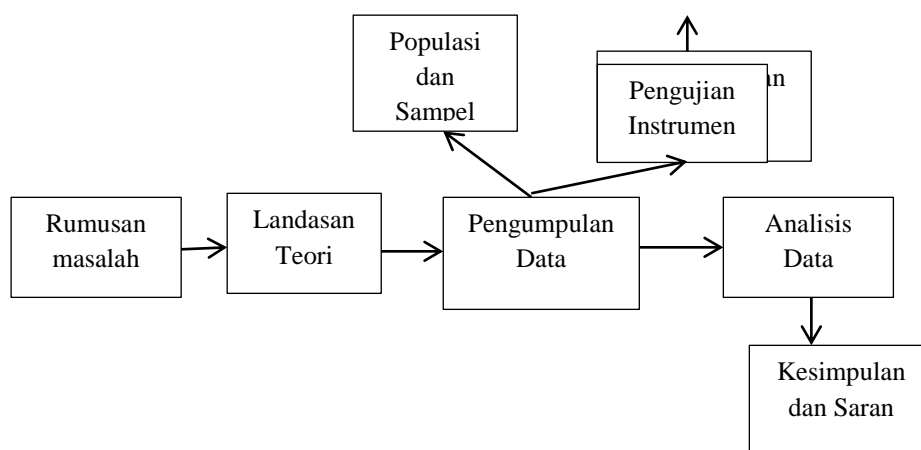
Guling depan tercantum dalam standar kompetensi (SK) SMP kelas VII SMP Negeri 2 Playen kurikulum KTSP yaitu 9. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, serta dalam kompetensi dasar (KD) SMP Negeri 2 Playen kelas VII kurikulum KTSP yaitu 9.1. Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai-nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab. Pembelajaran senam lantai guling depan dilakukan di hall SMP Negeri 2 Playen. Matras yang dimiliki SMP Negeri 2 Playen berjumlah 2 buah dengan keadaan yang masih baik. Pembelajaran senam lantai guling depan baru pertama kali dilakukan di tingkat kelas VII. Siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen merupakan peserta didik baru yang berasal dari berbagai Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Playen, sehingga keterampilan siswa dalam melakukan guling depan masih murni dari apa yang didapat pada waktu di Sekolah Dasar (SD). Diharapkan dengan diketahuinya tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dapat dijadikan nilai pemetaan awal, untuk proses pembelajaran guling depan berikutnya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dengan menggunakan tes dan pengukuran, sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Playen. Subyek yang akan diteliti adalah siswa kelas VII.



Gambar 9. Komponen dan proses penelitian kuantitatif . (Sugiyono,2013:30)

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu, tingkat keterampilan melakukan guling depan. Keterampilan guling depan adalah tingkat keterampilan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016 dalam melakukan guling

depan yang diukur berdasarkan keterampilan setiap siswa. Tingkat keterampilan tersebut dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud lembar unjuk kerja untuk mengetahui seberapa baik tingkat keterampilan setiap siswa dalam melakukan gerakan guling depan. Dari penilaian tersebut dapat diambil skor. Skor yang diperoleh dapat diperhitungkan untuk mengukur tingkat keterampilan siswa dalam melakukan guling depan baik dari sikap awal, gerakan mengguling, sikap akhir setelah melakukan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2013:80). Menurut Suharsimi Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.

Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa yang ada pada kelas VII di SMP Negeri 2 Playen dengan jumlah sebanyak 128 siswa yang terdiri dari empat kelas, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
VII A	10	22	32
VII B	16	16	32
VII C	16	16	32
VII D	22	10	32
JUMLAH TOTAL SISWA KELAS VII			128

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian besar atau wakil populasi yang diteliti. Berhubungan dengan penetap besar kecilnya sampel Suharsimi Arikunto (2006:134) mengemukakan pendapat sebagai berikut: Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Jenis sampel dalam penelitian ini adalah *quota sampling*.

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen, karena populasi ini berstata kelas VII yang berjumlah 128 siswa dari 4 kelas, maka sampel yang diambil adalah siswa kelas VII sebesar 50% dari 4 kelas, maka dihasilkan sampel yakni kelas VII. Adapun rincian jumlah siswa yang dijadikan sampel dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Jumlah Siswa yang Dijadikan Sampel

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
VII A	5	11	16
VII B	8	8	16
VII C	8	8	16
VII D	11	5	16
JUMLAH TOTAL			64

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006:149) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes unjuk kerja menggunakan instrumen data yang diwujudkan dalam bentuk kalimat kalimat pernyataan. Menurut Sutrisno Hadi dalam Dodi Herdiyanto (2015:21), dalam menyusun suatu instrumen ada tiga langkah yang harus diperhatikan, yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pernyataan.

a. Mendefinisikan konstruk

Konstruk dalam penelitian merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk dalam penelitian adalah Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul yang terdiri dari tiga aspek yaitu sikap awal, gerakan mengguling, dan sikap akhir.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari

konstrak yang akan diteliti yaitu materi guling depan yang terdiri dari sikap awal, gerakan mengguling dan sikap akhir.

c. Menyusun butir-butir pernyataan

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah menyusun item-item pernyataan atau indikator. Item-item tersebut merupakan aspek yang akan dinilai dalam praktek guling depan, dari aspek yang akan dinilai dapat disusun berbagai macam kriteria dalam guling depan. Indikator indikator yang akan digunakan adalah 1-10 antara lain:

1. Berdiri tegak kaki rapat.
2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan.
3. Pandangan mata ke matras.
4. Letakkan kedua tangan pada matras, pertahan kaki tetap lurus.
5. Letakkan tengkuk pada matras.
6. Letakkan pundak/tengkuk pada matras
7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras.
8. Gerakan guling depan lurus.
9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat.
10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan ke depan.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes unjuk kerja yang terdiri dari tiga aspek yaitu sikap awal, gerakan

mengguling, sikap akhir. Peneliti dalam menilai siswa harus membuat rubrik penilaian supaya untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa supaya dapat mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan siswa dalam melakukan guling depan. Skor minimal dalam pengambilan nilai guling depan adalah nol (0) dan skor maksimalnya adalah sepuluh (10). Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan milik Afri Bernada Cinta Dea yang sudah dinilai oleh ahli (*expert judgement*) oleh Drs. F. Suharjana, M.Pd dan Dra.Farida Mulyaningsih, M.Kes.

Kisi-kisi rubrik unjuk kerja penilaian guling depan dapat dilihat dalam tabel 3 pada halaman 32.

Tabel 3. Kisi-kisi Rubrik Unjuk Kerja

Konstrak	Faktor	Indikator	Skor
Keterampilan Guling Depan	Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	1
		2. Mengangkat kedua tangan, lurus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1
		3. Pandangan mata ke matras	1
	Gerakan Mengguling	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1
		5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1
		6. Letakkan pundak/tengkuk pada matras	1
		7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1
		8. Gerakan guling depan lurus	1
	Sikap Akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	1
		10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1
Total Skor			10

Keterangan:

- 1) Tiap indikator yang dilakukan diberi skor satu (1)
- 2) Tiap indikator yang tidak dilakukan diberi nilai nol (0)
- 3) Nilai yang didapat = jumlah indikator maksimal yang dilakukan.

2. Teknik Pengambilan Data

Setelah sampel ditetapkan, maka kegiatan yang dilakukan adalah cara pengumpulan data dari sampel penelitian yang sering disebut responden. Hasil penilaian tes unjuk kerja siswa meliputi tahapan-tahapan teknik guling depan yang benar dengan aspek-aspek dan skor yang ditentukan. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah keterampilan melakukan guling depan, yang terdiri dari 3 faktor yang harus dicapai dalam penilaian yaitu, tahap persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Tata cara pengambilan data yaitu:

- a. Testi harus berpakaian olahraga
- b. Berdoa, testi diberi pengarahan
- c. Testi melakukan sesuai dengan yang diarahkan testor
- d. Ditutup dengan berdoa

Cara pengambilan nilai yang dilakukan peneliti yaitu Peneliti dibantu oleh tugas pembantu yang bertugas untuk mengambil nilai. Dari nilai tugas pembantu maka nilai tertinggi dan nilai terendah dibuang dan nilai tengah akan direrata. Nilai rerata itu yang akan dijadikan nilai guling depan.

Adapun format penilaian yang akan digunakan untuk mengambil data tingkat keterampilan guling depan siswa di SMP Negeri 2 Playen dapat dilihat dalam tabel 4 pada halaman 34

Tabel 4. Format Penilaian Guling Depan

Faktor	Indikator	1	2	3	4	5	dst
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat						
	2. Mengangkat kedua tangan, lurus keatas disamping telinga menghadap kedepan						
	3. Pandangan mata ke matras						
Gerakan Mengguling	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus						
	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping						
	6. Letakkan pundak/tengkuk pada matras						
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras						
	8. Gerakan guling depan lurus						
Sikap Akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat						
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas						
Total Skor							

Keterangan:

- 1) Tiap indikator yang dilakukan diberi skor satu (1)
- 2) Tiap indikator yang tidak dilakukan diberi nilai nol (0)
- 3) Nilai yang didapat = jumlah indikator maksimal yang dilakukan.

E. Uji Coba Instrumen

1. Uji Validitas

Sebelum instrumen digunakan untuk mengambil data penelitian dilakukan lebih dahulu pengujian terhadap tepat atau absah semua pernyataan dalam instrumen . Suharsimi Arikunto (2006: 59) menyatakan bahwa tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Validitas instrumen ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Adapun langkah-langkah dalam pengambilan ujicoba:

- a. Sebelum melakukan penelitian konsultasi kepada dosen pembimbing.
- b. Sebelum melakukan uji coba peneliti berkonsultasi ke guru penjas.
- c. Pengumpulan data.
- d. Tabulasi peneliti melakukan analisis data.
- e. Mengetahui validitas dan reabilitas.
- f. Menentukan butir rentang skor dan jumlah skor.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahihan sesuatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 1998:160). Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, dan sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Perhitungan validitas instrumen ini dianalisis dengan menggunakan komputer dengan program SPSS 18.0. Bila hasil dengan taraf signifikan 0,05 atau 0,01 maka pernyataan dinyatakan valid.

Uji coba instrumen ini dilakukan di SMP Negeri 3 Playen pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2016, dengan jumlah subjek uji coba (N) yaitu 30 siswa. Hasil uji coba validitas instrumen diperoleh dari data simulasi 30 siswa uji coba (N), kemudian dianalisis dengan bantuan computer SPSS 18.0. Apabila hasil hitung nilai koefisien pearson *correlation* sudah lebih besar dari nilai P tabel sehingga dinyatakan instrumen valid.

Tabel 5. Rangkuman hasil perhitungan validitas

Koef. Korelasi P hitung	P tabel (N=30)		Kesimpulan
	Taraf 5%	Taraf 1%	
0,662	0,361	0,463	Valid

Berdasarkan tabel diatas, bahwa untuk hasil coba validitas diperoleh nilai koefisien pearson *correlation* tertinggi sebesar 0,662. Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien pearson *correlation* sebesar 0,662 lebih besar dari 0,3 maka instrumen tersebut dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah suatu instrumen memiliki kehandalan atau konsistensi untuk dapat digunakan sebagai alat yang baik. Selain itu uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah tugas pembantu dapat menggunakan instrumen tersebut tanpa mengalami kesulitan. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 18.0. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat dari nilai *Alpha Cronbach* kemudian hasilnya diinterpretasikan terhadap

koefisien korelasi yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto (2006: 276) yaitu :

Antara 0,800 sampai dengan 1,00 = sangat tinggi

0,600 sampai dengan 0,800 = tinggi

0,400 sampai dengan 0,600 = cukup

0,200 sampai dengan 0,400 = rendah

0,00 sampai dengan 0,200 = sangat rendah.

Hasil dari uji coba didapatkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,863.

Berdasarkan kriteria diatas, maka hasil reliabilitas instrumen termasuk sangat tinggi dan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,863 sudah lebih besar dari 0,6 maka dinyatakan reliabel

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang paling penting dalam suatu penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik ini digunakan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan data. Setelah diperoleh data langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penilaian yang dilakukan. Untuk memberikan makna dari skor yang ada kemudian dibuat kategori menurut tingkat yang ada yaitu A (Sangat Terampil), B (Terampil), C (Kurang Terampil), D (Sangat Kurang Terampil). Pengkategorian menggunakan 4 acuan batas norma (Sarifuddin Aswar dalam Suseno, 2012:43) berdasarkan *mean standard* dan *mean deviasi*

Tabel 6. Kategori Tingkat Keterampilan Guling Depan Berdasarkan Rentang Norma Skor Baku

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Terampil
2	$M < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Terampil
3	$M - 1,5 \text{ SD} < X < M$	Kurang Terampil
4	$M - 1,5 \text{ SD} \geq X$	Sangat Kurang Terampil

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh

SD= Standar Deviasi

M= Mean

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil penelitian tentang keterampilan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen, diperoleh dari tes keterampilan melakukan guling depan sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing tes sesuai jenis kelamin kemudian data dikategorikan menjadi 4 kategori berdasarkan pengkategorian menurut Saifuddin Aswar (2005:18), berdasarkan nilai mean dan standart deviasi yang diperoleh. Subjek penelitian berjumlah 64 peserta didik dengan rincian 34 peserta didik laki-laki dan 34 peserta didik perempuan. Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 30 Mei – 1 Juni 2016 di SMP Negeri 2 Playen.

2. Deskripsi Distribusi Data Penelitian

a. Data Penelitian Guling Depan Siswa Kelas VII

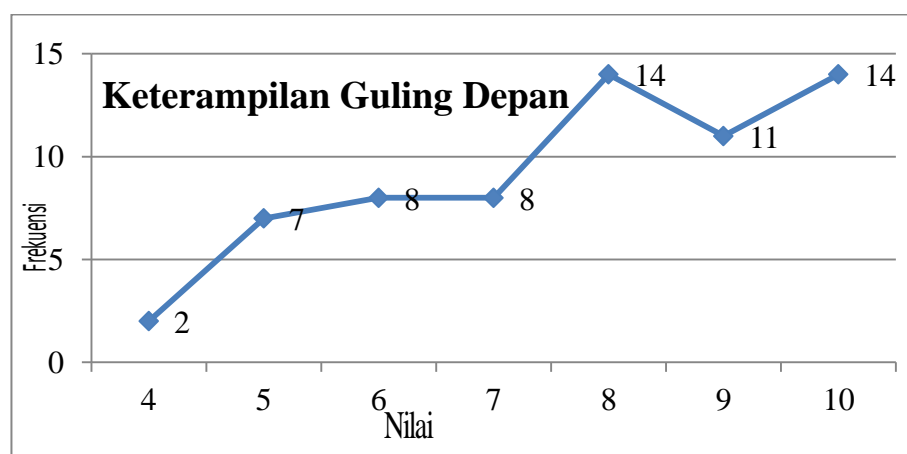
Distribusi frekuensi hasil penelitian keterampilan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dalam melakukan guling depan dengan jumlah siswa yaitu 64 siswa, didapatkan skor tertinggi sepuluh (10) dan skor terendah adalah empat (4) disajikan dalam tabel 7 pada halaman 40 sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kasar Hasil Penelitian Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen

Kelas Interval	Frekuensi		Frekuensi Komulatif
	Absolute	%	
10	14	21,9%	14
9	11	17,2%	25
8	14	21,9%	39
7	8	12,5%	47
6	8	12,5%	55
5	7	10,9%	62
4	2	3,1%	64
Jumlah	64	100,00%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada tabel 7 dengan menggunakan SPSS 18, maka keterampilan melakukan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen yang terdiri dari 64 siswa memperoleh nilai maksimum 10 dan nilai minimum 4. Mean diperoleh sebesar 7,78 dan standar deviasi 1,77. Modus diperoleh 8,00 dan median 8,00.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Gambar 10. Grafik Data Kasar Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen.

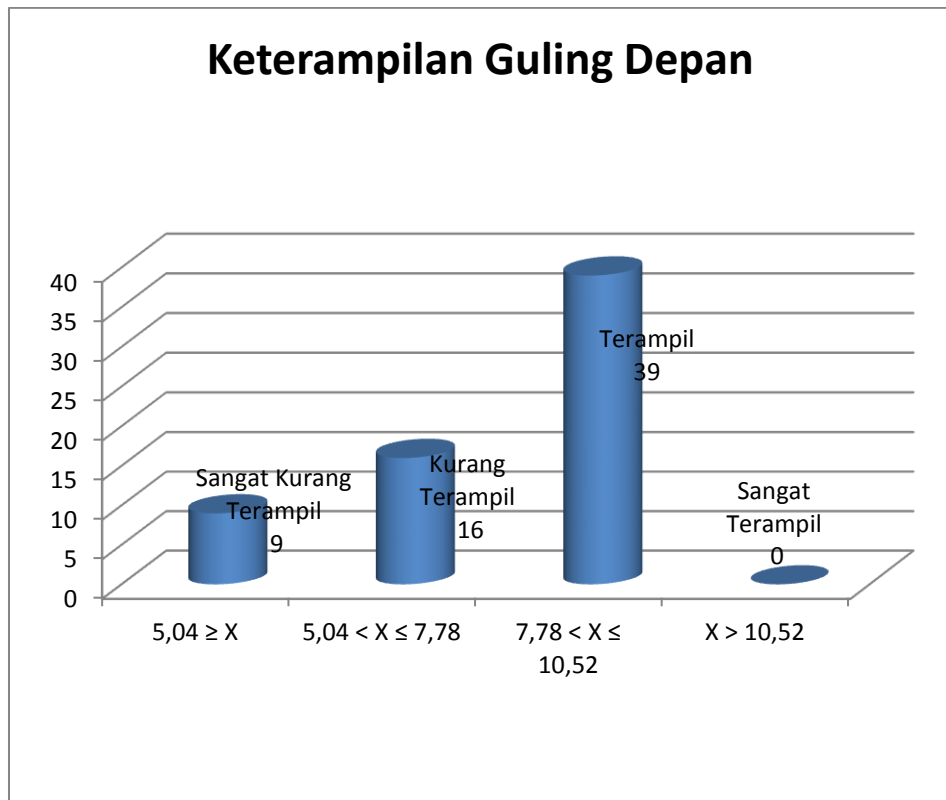
Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 7 di atas yang telah dikonfersikan dengan tabel skor kategori Saiffudin Aswar (2005:108) dapat disajikan dalam tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Guling Depan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
$X > 10,52$	Sangat Terampil	0	0%
$7,78 < X \leq 10,52$	Terampil	39	60,9%
$5,04 < X \leq 7,78$	Kurang Terampil	16	25%
$5,04 \geq X$	Sangat Kurang Terampil	9	14,1%
Jumlah		64	100%

Dari tabel 8 di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat keterampilan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 64 siswa, terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat terampil, 39 siswa (60,9%) dalam kategori terampil, 16 siswa (25%) dalam kategori kurang terampil, dan 9 siswa (14,1%) dalam kategori sangat kurang terampil, Frekuensi data keterampilan guling depan terbanyak pada kategori terampil yaitu sebesar 60,9 %. Dilihat dari data tabel 9 dan diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dalam melakukan guling depan masuk dalam kategori terampil, sehingga tingkat keterampilan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dalam melakukan guling depan adalah terampil.

Dari keterangan diatas tingkat keterampilan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dalam melakukan guling depan secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk histogram pada halaman 41 sebagai berikut



Gambar 11. Histogram Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen. Analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen terampil dalam melakukan guling depan. Ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen menguasai materi senam lantai guling depan.

Berdasarkan penghitungan data hasil analisis tingkat keterampilan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen yang terdiri dari 64 siswa, 39 siswa (60,9%) dalam kategori terampil, 16 siswa (25%) dalam kategori kurang terampil, dan 9 siswa (14,1%) dalam kategori sangat kurang terampil. Frekuensi terbanyak pada kategori terampil yaitu sebesar 60,9%.

Hal ini membuktikan bahwa siswa kelas VII yang merupakan peserta didik baru yang terdiri dari berbagai Sekolah Dasar (SD) mampu melakukan gerakan guling depan dengan baik, padahal materi guling depan belum pernah diajarkan pada kelas VII. Hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor yang meliputi;

1. Kualitas fisik, yang meliputi kelentukan, kekuatan, power dan daya tahan

a. Kelentukan

Kelentukan dalam senam lantai guling depan ditandai dengan kemampuan siswa melipat tubuhnya, lentur ketika melakukan gerakan guling depan. Kelentukan yang baik akan menurunkan kemungkinan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh

b. Kekuatan

Kekuatan dalam senam lantai guling depan ditandai dengan kemampuan siswa melakukan guling depan dengan arah lurus serta mampu berdiri kembali.

c. Daya ledak (*power*)

Daya ledak pada senam lantai guling depan ditandai dengan kemampuan siswa mampu melakukan gerakan guling depan dengan sempurna hingga berdiri kembali.

2. Kualitas motorik, yang meliputi keseimbangan dan orientasi ruang

a. Keseimbangan

Keseimbangan sangat penting dalam senam lantai guling depan untuk menjaga gerakan mengguling tetap lurus kedepan dan tidak terjatuh ketika akan berdiri seperti posisi awal.

b. Orientasi Ruang

Orientasi ruang berkaitan dengan kemampuan siswa untuk bisa merasakan dan berfungsi dalam situasi-situasi seperti: posisi jongkok, berguling kedepan dan pada saat berdiri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dalam melakukan guling depan berkategori terampil, secara rinci yaitu: 0 siswa (0%) dalam kategori sangat terampil, 39 siswa (60,9%) dalam kategori terampil, 16 siswa (25%) dalam kategori kurang terampil, 9 siswa (14,1%) dalam kategori sangat kurang terampil.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi yaitu, hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu bagi siswa yang masih dalam kategori sangat kurang dan kurang harus lebih berlatih lebih keras agar bisa berhasil dalam melakukan guling depan sedangkan siswa yang berkategori terampil bisa mulai berlatih keterampilan senam lantai yang lain dan jangan lupa untuk ikut membantu temannya yang belum bisa melakukan guling depan. Bagi guru pendidikan jasmani dapat bermanfaat sebagai bahan kajian untuk lebih memberikan pembelajaran yang menyenangkan kepada siswa, melalui metode-metode mengajar yang efektif dan kreatif, supaya siswa yang termasuk dalam kategori yang sangat kurang dan kurang bisa melakukan guling depan sama seperti siswa yang termasuk dalam kategori terampil,

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Penelitian hanya dilakukan 1 kali percobaan.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai keterampilan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen dalam melakukan guling depan, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa kelas VII SMP Negeri 2 Playen diharapkan agar para siswa lebih serius memperhatikan dalam belajar gerak senam lantai khususnya guling depan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berlangsung, supaya keterampilan guling depan menjadi baik dan terarah.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar mengevaluasi program pembelajaran penjas disekolah guna meningkatkan keterampilan guling depan yang dilakukan oleh siswa siswinya.

3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang kemampuan melakukan guling depan yang dihubungkan dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afri Bernanda Cinta Dea. (2013). *Tingkat Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SDN 3 Pengasih*. Skripsi FIK UNY
- Agus Mahendra. (1999/2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas
- Bahrudin Wurdan. (2015). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Sd Muhammadiyah Suronatan Kota Yogyakarta*. Skripsi FIK UNY
- Depdikbud. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. (2006). *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dan SLTPSMU Negeri
- Dodi Herdiyanto. (2015). *Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas VII SMPN 1 Purworejo*. Skripsi FIK UNY
- Husdarta & Yudha M Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas
- Ikhwan Prayogi. (2013). *Pengaruh Variasi Alat Bantu Terhadap Motivasi Dan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang*. Jurnal Skripsi FKIP Universitas Lampung.
- K. Mahmudi Sholeh. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta: Depdikbud
- Komarudin .(2005). *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Offset
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga
- Mohammad Ali. (2008). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*: PT Bumi Aksara .
- Rochman Natawidjaya. 1984. *Pengajaran Remedial*. Jakarta: Percetakan Negara
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Seputar Pendidikan. (2015). *Pengertian Senam Lantai*, diunduh 24 Mei 2016 dari <http://seputarpendidikan003.blogspot.co.id/2015/03/pengertian-senam-lantai.html>

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Suseno. (2012). Faktor –faktor Kesulitan Belajar Bolavoli Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Bangkal 01 Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap. Skripsi FIK UNY
- Tim Dosen AP. (2010). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press
- Wawan S.Suherman,dkk (2014). Bahan Kuliah Pengembangan Kurikulum. Yogyakarta : FIK UNY
- Yanto Kusyanto. (1996). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Ganeca Exact
- Yoga Dwi S.P. (2013). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma: FIK UNY

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.KARTU BIMBINGAN TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Haidari Mawb
 NIM : 12601241087
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Heri Purwanto, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	12 Januari	Grafik Pengembangan Model	
2	14 Januari	Revisi: Bab I	
3	2 Februari	Pertemuan 1 Bab II	
4	22 Maret	Pertemuan 1 Identifikasi Masalah	
5	19 April	Angket Bab II & Bab III	
6	17 Mei	Angket Penelitian	
7	15 Juni	Konsep dan Implementasi (Bab IV)	
8	22 Juni	Pertemuan Bab IV	
9	29 Juni	Angket Ujian	

Ketua Prodi PJKR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
 NIP. 19751018 200501 1 002 .



LAMPIRAN 2. SURAT IJIN UJI COBA PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 292.a/UN.34.16/PP/2016. 25 Mei 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.

**Yth : Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Playen
Bandung, Playen, Gunungkidul.**

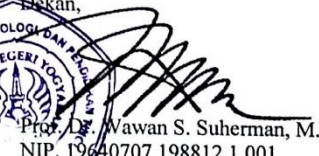
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Haidari Mawla.
NIM : 12601241087.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 3 Playen.
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 3. SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541

Nomor : 259.I/UN.34.16/PP/2016. 17 Mei 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Haidari Mawla.
NIM : 12601241087
Program Studi : PJKR.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei 2016.
Tempat/Obyek : SMP Negeri 2 Playen
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Playen Kabupaten Gunung Kidul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Playen
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 3. LANJUTAN 1



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
Alamat : Jl. Brigjen. Katamsa No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN
Nomor : 524/KPTS/05/2016

Membaca : Surat dari SEKRETARIAT DAERAH, Nomor : 070/REG/V/609/5/2016 , hal :
Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang
Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang
Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan
Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor
38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah
Istimewa Yogyakarta;

Dilijinkan kepada :
Nama : Haidari Mawla NIM : 12601241087
Fakultas/Instansi : Ilmu Keolahragaan / UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat Instansi : Jl Colombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Solotiyang 02/03, Maron, Loana, Purworejo
Keperluan : Ijin penelitian dengan judul "TINGKAT KETERAMPILAN GULING DEPAN
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 PLAYEN KABUPATEN GUNUNGKIDUL"

Lokasi Penelitian : SMP N 2 Playen
Dosen Pembimbing : Drs. Heri Purwanto, M.Pd
Waktunya : Mulai tanggal : 27/05/2016 sd. 27/08/2016
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/kepala
Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul)
dalam bentuk softcopy format pdf yang tersimpan dalam keeping compact disk (CD) dan dalam bentuk
data yang dikirim via email ke alamat : litbangbappeda_gk@gmail.com dengan tembusan ke kantor
Perpustakaan dan Arsip Daerah dengan alamat email : kpabgunungkidul@gmail.com
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan
hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat Ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat Ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.
Kemudian, kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan
seperlunya

Dikeluarkan di : Wonosari
Pada Tanggal 27 Mei 2016
An. Bupati GUNUNGKIDUL



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan);
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul;
3. Kepala Kantor KESDANGPOL Kab. Gunungkidul;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul;
5. Kepala SMP N 2 Wonosari Kab. Gunungkidul;
6. Arsip.

LAMPIRAN 3. LANJUTAN 2



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/V/609/5/2016

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Tanggal : 17 MEI 2016
Nomor : 259.I/UN.34.16/PP/2016
Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

- Mengingat
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : Haidari Mawla
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Judul : TINGKAT KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VII SMP N 2 PLAYEN
KABUPATEN GUNUNGKIDUL
Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY
Waktu : 26 MEI 2016 s.d 26 AGUSTUS 2016
NIP/NIM : 12601241087

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 26 MEI 2016
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

LAMPIRAN 4. SURAT KETERANGAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA

SMP NEGERI 2 PLAYEN

Gading, Playen, Gunungkidul, 55861 Telepon : (0274) 392185
e-mail : smp2playen@yahoo.co.id website : <http://www.smpn2playen.sch.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/ /2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. FATUROCHMAN
NIP : 19640302 198903 1 019
Pangkat/Golongan : Pembina/IVa
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : HAIDARI MAWLA
Nomor Induk Mahasiswa : 12601241087
Fakultas/Instansi : Ilmu Keolahragaan/Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Solotiyang 02/03, Maron, Loano, Purworejo

Saudara tersebut di atas benar-benar telah melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Playen, Gunungkidul, dari tanggal 30 Mei s.d. 1 Juni 2016, untuk pengambilan data dalam rangka Penyusunan Skripsi, dengan judul :

“TINGKAT KETERAMPILAN GULING DEPAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 PLAYEN
KABUPATEN GUNUNGKIDUL”

Demikian surat keterangan ini di keluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Playen, 27 Juni 2016
Kepala Sekolah,

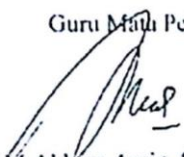

Drs. FATUROCHMAN
NIP 19640302 198903 1 019

LAMPIRAN 5. DAFTAR PESERTA KELAS VII SMP NEGERI 2 PLAYEN

DAFTAR NAMA SISWA

NO	NAMA	KETERANGAN
1	Agestya Winda Meliawati	✓
2	Agnes Roviningrum	✓
3	Akhsan Maulana	✓
4	Anggrami Nur Rahmawati	✓
5	Anisya Anggrami	✓
6	Aprilia Putri Nurhayati	✓
7	Dhito Priambodo	✓
8	Diyah Nawangsih Prawitasari	✓
9	Elma Putri Fertiana	✓
10	Enjheli Oni Ramadanni	✓
11	Erlita Nurmallasari	✓
12	Fida Wening Palupi	✓
13	Gilang Adi Pratomo	✓
14	Ihsan Tegar Pridani	✓
15	Ikhsan Maulana	✓
16	Irma Widyastuti	✓
17	Kadhafi Patrialis Akbar	✓
18	Khoirunnisa Fitria Aldira	✓
19	Lio Yordana Israely	✓
20	Mufidah Ayu Afifah	✓
21	Muhamad Fauzi	✓
22	Nadiah Rahmahwati	✓
23	Niki Charunia	✓
24	Nurlailaa Dorojati S	✓
25	Pamungkas Ramadani	✓
26	Pandu Nugroho Aji	✓
27	Sasmita Sri Wasiyatun	✓
28	Sofyan Aji Saputra	✓
29	Sri Lestari Yudadiningsih	✓
30	Syfa Rahmalia Mahami	✓
31	Tatni Nur Indriyani	✓
32	Yuanda Tria Puspaningrum	✓

Guru Mata Pelajaran



 M. Ahkam Amin, S.Pd. M.Or
 NIP 19680919 199703 1 007

LAMPIRAN 5. LANJUTAN 1

DAFTAR NAMA SISWA

NO	NAMA	KETERANGAN
1	Abelita Sintia Juliana	✓
2	Akif Naufallare Kusnadi	✓
3	Alvina Esa Ananda	✓
4	Anastasia Sindy Novitasari	✓
5	Arya Wibisana	✓
6	Budi Santosa	✓
7	Chris To Phorus Richo Agung P.	✓
8	Dyah Kusuma Widyaningsih	✓
9	Gilang Putra Alfiyanto	✓
10	Hanna Helyana Octaviani Sylvanus	✓
11	Hieronimus Bastian Pramudana	✓
12	Ignasius Dimas Cahyo Bagaskoro	✓
13	Indrana Ayuningtyas	✓
14	Juni Ambarwati	✓
15	Kresna Dhani Saputra	✓
16	Krisna Lanang Mahesa	✓
17	Adib Muhammad Ridwan	✓
18	Aditya Yudiantoro	✓
19	Ahad Maulana	✓
20	Ahmad Ibrahim Alhuda	✓
21	Alfian Risky Ardiansyah	✓
22	Andi Saputra	✓
23	Anisa Nurul Septani	✓
24	Annisa Dewi Puspitasari	✓
25	Bella Nirwadani	✓
26	Bilal Triyoga Kumiawan	✓
27	Fadhlan Maulana Nur Cahyo	✓
28	Fajar Nauri Agus Rilo Syambudi	✓
29	Fridy Muhammad Kumiawan	✓
30	Gentur Lilo Sinawang Aji	✓
31	Giansa Azizah Khikmah	✓
32	Gilang Dwi Aprilian	✓

Guru Mata Pelajaran


M. Ahkam Amin, S.Pd., M.Or
NIP 19680919 199703 1 007

LAMPIRAN 6. DATA PENELITIAN SISWA SMP NEGERI 2 PLAYEN

Kelas UN A
 FORMAT PENILAIAN GULING DEPAN

Faktor	Indikator	1	2	3	4	5	6	7	8
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1	1
	2. Mengangkat kedua tangan, harus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan mata ke matras	1	-	1	1	1	1	1	1
	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1	-	-	1	1	1	1	1
	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1	-	-	1	1	1	1	1
Gerakan Mengguling	6. Letakkan pundak tertekuk pada matras	1	-	-	1	1	1	1	1
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	-	-	1	1	1	1	1
	8. Gerakan guling depan lurus	1	-	-	1	1	1	1	-
	9. Setelah posisi jongkok lanjutan berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	-	-	1	-	-
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1	1	1	-	1	-	1	1
Total Skor		10	4	5	8	9	9	9	8

LAMPIRAN 6. LANJUTAN 1

Kelas VII A

FORMAT PENILAIAN GULING DEPAN

Faktor	Indikator	1	2	3	4	5	6	7	8
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1	1
	2. Mengangkat kedua tangan, harus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan mata ke matras	1	1	1	1	1	1	1	1
Gerakan Mengguling	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1	1	1	-	1	1	1	1
	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1	1	-	-	1	1	1	1
	6. Letakkan pundak/tenguk pada matras	1	1	-	-	-	-	1	1
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	1	1	-	-	-	1	1
Sikap Akhir	8. Gerakan guling depan lurus	1	1	1	-	-	1	-	-
	9. Setelah psisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1	1
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1	1	1	1	1	1	1	1
Total Skor		10	10	8	3	7	8	9	9

LAMPIRAN 6. LANJUTAN 2

Kelas VII B

FORMAT PENILAIAN GULING DEPAN

Faktor	Indikator	1	2	3	4	5	6	7	8
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Mengangkat kedua tangan, harus keatas disamping telinga menghadap kedepan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gerakan Mengguling	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	6. Letakkan pundak/tengku pada matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sikap Akhir	8. Gerakan guling depan lurus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	9. Setelah psisi jongkok lanjutan berdiri tegak, kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Total Skor		8	10	9	10	10	10	8	10

LAMPIRAN 6. LANJUTAN 3

Kelas VII B

FORMAT PENILAIAN GULING DEPAN

Faktor	Indikator	1	2	3	4	5	6	7	8
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1	1
	2. Mengangkat kedua tangan, harus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan mata ke matras	1	1	1	1	1	1	1	1
	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1	1	1	1	1	1	1	1
Gerakan Mengguling	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1	1	1	1	1	1	1	1
	6. Letakkan pundak/tengkuk pada matras	1	1	1	1	1	1	1	1
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	1	1	1	1	1	1	1
	8. Gerakan guling depan lurus	1	1	1	1	1	1	1	1
Sikap Akhir	9. Setelah psisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1	1
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1	1	1	1	1	1	1	1
Total Skor		7	8	9	10	10	9	10	6

LAMPIRAN 6. LANJUTAN 4

Kelas VII C

FORMAT PENILAIAN GULING DEPAN

Faktor	Indikator							
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1
	2. Mengangkat kedua tangan, harus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan mata ke matras	1	1	1	1	1	1	1
	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1	1	1	1	1	1	1
Gerakan Mengguling	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1	1	1	1	1	1	1
	6. Letakkan pundak/tenguk pada matras	1	1	1	1	1	1	1
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	1	1	1	1	1	1
	8. Gerakan guling depan lurus	1	1	1	1	1	1	1
Sikap Akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1	1	1	1	1	1	1
Total Skor		9	8	9	6	7	8	7

LAMPIRAN 6. LANJUTAN 5

Kelas VII C

FORMAT PENILAIAN GULING DEPAN

Faktor	Indikator	1	2	3	4	5	6	7	8
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1	1
	2. Mengangkat kedua tangan, harus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan mata ke matras	1	1	1	1	1	1	1	1
	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1	1	1	1	1	1	1	1
Gerakan Mengguling	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1	1	1	1	1	1	1	1
	6. Letakkan pundak/tengkuk pada matras	1	1	1	1	1	1	1	1
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	1	1	1	1	1	1	1
	8. Gerakan guling depan lurus	1	1	1	1	1	1	1	1
Sikap Akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1	1
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1	1	1	1	1	1	1	1
Total Skor		9	8	9	6	7	8	8	7

LAMPIRAN 6. LANJUTAN 6

Kelas VII D

FORMAT PENILAIAN GULING DEPAN

Faktor	Indikator	1	2	3	4	5	6	7	8
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	1	1	-	1	1	1	-	1
	2. Mengangkat kedua tangan, harus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan mata ke matras	1	1	-	-	1	1	1	1
	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1	1	1	1	1	1	1	1
Gerakan Mengguling	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1	1	1	1	1	1	1	1
	6. Letakkan pundak/tenguk pada matras	1	-	-	1	1	1	1	1
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	1	1	-	1	1	-	1
	8. Gerakan guling depan lurus	1	1	1	1	1	1	1	1
Sikap Akhir	9. Setelah psisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1	1
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1	1	1	1	1	-	-	1
Total Skor		10	9	7	6	5	4	3	10

LAMPIRAN 6. LANJUTAN 7

Kelas VII D

FORMAT PENILAIAN GULING DEPAN

Faktor	Indikator							
Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1
	2. Mengangkat kedua tangan, harus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1	1	1	1	1	1	1
	3. Pandangan mata ke matras	1	1	1	1	1	1	1
	4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1	1	1	1	1	1	1
Gerakan Mengguling	5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping	1	1	1	1	1	1	1
	6. Letakkan pundak/tengkuk pada matras	1	1	1	1	1	1	1
	7. Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1	1	1	1	1	1	1
	8. Gerakan guling depan lurus	1	1	1	1	1	1	1
Sikap Akhir	9. Setelah posisi jongkok lanjutan berdiri tegak, kaki rapat	1	1	1	1	1	1	1
	10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1	1	1	1	1	1	1
Total Skor		9	6	8	8	9	8	7

LAMPIRAN 7. RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SENAM LANTAI

Sekolah	: SMP Negeri 2 Playen
Mata Pelajaran	: Penjas Orkes
Kelas/Semester	: VII / 2
Standar Kompetensi	: 9. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: 9.1. Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai-nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.
Alokasi Waktu	: 2x2x40 menit (2 pertemuan)

- A. Tujuan Pembelajaran:**
1. Siswa dapat melakukan teknik dasar guling ke depan dengan Membulatkan badan dari posisi duduk
 2. Siswa dapat melakukan aktivitas guling ke depan dari posisi jongkok
 3. Siswa dapat melakukan guling ke depan dari posisi berdiri

B. Materi Pembelajaran : Senam lantai guling depan

C. Metode Pembelajaran : 1. Cakupan
2. Komando
3. *Part and whole*

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran :

Pertemuan 1 & 2

1. Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar guling depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan guling ke depan dari posisi jongkok
- ☞ Melakukan guling depan dari posisi berdiri
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

E. Alat dan Sumber Belajar

- : 1. Buku Penjasorkes kelas VII
2. Hall SMP Negeri 2 Playen
3. Matras

F. Penilaian :

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor • Melakukan rangkaian tehnik	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan gerak rangkai guling depan !

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>guling depan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian tehnik dasar gerak guling depan <p>Aspek Kognitif Mengetahui bentuk latihan rangkaian tehnik dasar gerak guling depan dan rangkaian tehnik dasar gerak guling depan</p> <p>Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab </p>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<p>Lakukan rangkaian tehnik dasar gerak guling depan!</p> <p>Akhir gerakan guling depan yang benar, adalah .</p>

1. Teknik Penilaian :

- Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

Melakukan teknik dasar guling depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk,

Melakukan guling depan dari posisi jongkok

Melakukan guling depan dari posisi berdiri

Ket. : Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa dengan rentang 1 s.d

4

$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan Sikap (Afeksi)

Melakukan akivia tehnik dasar guling depan dengan membulatkan badan dari posisi

duduk

Melakukan guling depan dari posisi jongkok

Melakukan guling depan dari posisi berdiri

Ket. : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta

ujian

Melakukan perilaku yang diharapkan, setiap perilaku yang di cek (√)

mendapat

nilai 1

$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis (Kognisi)

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai

konsep

Gerak guling ke depan

Ket. : Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujiandengan rentang 0 s.d

4

$$N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 20$$

2. Rubrik Penilaian

:

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja

Senam Lantai

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan membulatkan badan dari posisi duduk				
2. Melakukan guling depan dari posisi jongkok				
3. Melakukan guling depan dari posisi berdiri				
Jumlah skor maksimal : 12				

Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap

Perilaku aktivitas dalam senam lantai

No	Perilaku yang diharapkan	Cek
1.	Saling melolong sesama teman	
2.	Mentaati petunjuk pelaksanaan	
3.	Menunjukkan keberanian	
4.	Menunjukkan keyakinan diri	
5.	Kesungguhan dalam berkreaitivitas	
	Jumlah Nilai skor maksimal = 5	

Jumlah skor max :

Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep
Pemahaman konsep gerak dalam senam lantai

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Bagaimanakah sikap awal melakukan gerakan guling depan 2. Tunjukkan posisi tangan pada saat akan melakukan guling depan 3. Bagaimana posisi badan pada saat berguling 4. Bagaimana posisi akhir pada guling ke depan				
Jumlah skor maksimal : 16				

Jumlah skor max :

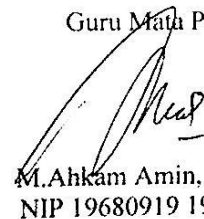
JUMLAH NILAI

Indikator	Psikomotor	Afeksi	Kognisi	JML	Keterangan
	50 %	30 %	20 %		
1. Melakukan teknik dasar guling depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk 2. Melakukan gerak guling depan dari posisi jongkok 3. Melakukan gerakan guling depan dari posisi berdiri					

Keterangan : Batas Tuntas lihat SKBM

Playen, Januari 2016

Guru Mata Pelajaran


 M. Ahkam Amin, S.Pd . M.Or
 NIP 19680919 199703 1 007

LAMPIRAN 8. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIBILITAS

RELIABILITY

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables

Reliability Statistics

Cronbachs Alpha	N of Items
.863	10

Item Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correlated Item- Total Correlation	Keterangan
item1	6.77	6.875	.592	valid
item2	6.80	7.131	.442	valid
item3	6.73	6.892	.626	Valid
item4	6.90	6.507	.659	Valid
item5	6.73	6.823	.662	Valid
item6	6.73	7.099	.522	Valid
item7	6.90	6.645	.598	Valid
item8	6.73	7.099	.522	Valid
item9	6.80	6.924	.536	Valid
item10	6.70	7.045	.600	valid

LAMPIRAN 9. HASIL UJI DESKRIPTIF

Frequencies

Statistics

Keterampilan_Guling Depan

N	Valid	64
	Missing	0
Mean		7.78
Median		8.00
Mode		8 ^a
Std. Deviation		1.777
Minimum		4
Maximum		10

Statistics

Keterampilan_Laki - laki

N	Valid	32
	Missing	0
Mean		7.63
Median		8.00
Mode		8
Std. Deviation		1.862
Minimum		4
Maximum		10

Statistics

Keterampilan_Perempuan

N	Valid	32
	Missing	0
Mean		7.94
Median		8.00
Mode		10
Std. Deviation		1.703
Minimum		5
Maximum		10

LAMPIRAN 10. HASIL UJI KATEGORI

Frequencies

Keterampilan_Guling_Depan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	9	14.1	14.1	14.1
	16.00	16	25.0	25.0	39.1
	39.00	39	60.9	60.9	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Keterampilan_Laki-laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	3.1	6.3	6.3
	11	11	17.2	34.4	40.6
	19	19	29.7	59.4	100.0
	Total	32	50.0	100.0	

Keterampilan_Perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	4	6.3	12.5	12.5
	8	8	12.5	25.0	37.5
	20	20	31.3	62.5	100.0
	Total	32	50.0	100.0	

LAMPIRAN 11. DOKUMENTASI



Gambar 17. Siswa sedang melakukan pemanasan



Gambar 18. Siswa sedang mengguling



Gambar 18. Siswa sedang berdiri untuk melaksanakan guling depan



Gambar 18. Siswa melakukan guling depan



Gambar.19. Peneliti sedang memberi pengarahan



Gambar 20. Siswa sedang mengguling